

10

연말 연시 건전음주를 위한 십계명

연말연시가 다가오면 송년회, 신년회 등 짙은 술자리가 마련되기 마련이다. 반가운 지인들을 만나 술잔전에 1년간의 회포를 풀 수 있다면 더할 나위 없이 좋겠지만 송년회는 좀처럼 짧게 끝나지 않으니 마시는 이의 마음은 즐거울망정, 몸은 지쳐만 간다. 따라서 이 시기가말로 적당한 음주가 절실히 요구되며, 음주자들은 건전음주를 통해 자신의 건강을 보호하고 불미스러운 사건·사고를 스스로 예방해야 하겠다. 이를 위해 연말 술자리에 앞서 다음 십계명을 숙지하고 그대로 실천해 보도록 하자.

1. 지나친 과음, 폭음을 피하라

지나친 과음과 폭음은 신체적, 정신적으로 커다란 손상을 가져 올 수도 있다. 그로 인한 폐해는 가족, 동료들의 피해로 다가오며 사회생활에 치명적인 결과를 남기도 한다.

2. 첫잔은 오래, 그리고 천천히 마셔라

농도 높은 술을 첫잔부터 단숨에 마시면 위염이나 위점막에 가벼운 출혈을 일으킬 수도 있고 몸 전반에 무리를 줄 수 있다. 원샷처럼 급히 마시는 술은 알코올의 혈중농도를 급속히 높여 중추신경과 호흡중추를 빠르게 마비시켜 급성알코올중독이 될 수도 있다. 편안한 마음으로 첫잔부터 천천히 마시길 권한다.

3. 안주를 잘 먹으면서 마셔라

술은 공복에 마시면 알코올의 흡수속도가 빨라지고 혈중알코올농도는 급격히 상승한다. 또한 술 마신뒤 컨디션을 나쁘게 하고 위점막에 자극을 주기도 한다. 음주 전에 반드시 음식을 먹어두거나, 건배 뒤에 일단 잔을 내려두고 안주를 먹도록 해야 한다. 채소나 과일 같이 칼로리가 낮은 음식부터 먹어 배를 채우는 것이 좋다. 지방이 많은



음식은 지방간의 원인이 될 수 있고 고단백질음식은 간장의 알코올 해독에 에너지원 구실을 한다.

4. 스트레스는 대화로 풀자

혼자서 술을 마시면 속도도 빨라지고 양도 많이 마시게 된다. 기분이 나쁠 때 주로 혼자 마시게 되는데 그만큼 빨리 취하게 되고, 감정이 격앙되어 좋지 않은 결과를 유발하기도 한다. 여러 사람과 즐거운 대화를 나누며 마시면 대화만큼 기분도 좋게 되어 몸과 마음이 상하는 것을 막을 수도 있다. 술을 마실 때에는 즐거운 분위기에서 동료와 함께 웃고 이야기하며 마신다.

5. 술이 세다고 자만하지 마라

술을 마실수록 늘기는 하지만 알코올 저항력이 높아지는 것은 아니다. 술이 세다고 자랑하는 사람들 중 술에 강한 체질이 있긴 하지만 엄청난 알코올에 끄떡없을 특수한 간은 없다. 술 앞에 겸손하라.

6. 거절하고 싶을 때는 거절하라

어떤 술을 마시든 그것은 나의 마음이다. 술을 더 마실 것인가 그만 마실 것인가도 나의 결정에 달려있다. 아무리 약한 술이라도 더 이상 마시고 싶지 않을 때는 거절하는 것이 좋다.

7. 술마시며 피는 담배는 독이다

니코틴은 알코올에 잘 용해된다. 니코틴 외에도 담배에 포함된 각종 유해물질과 발암물질이 알코올에 잘 용해되어 우리 몸을 공격한다. 술 마실 땐 담배대신 즐거운 대화의 꽃을 피우는 것이 좋다.

8. 간을 쉬게 하라

간이 분해할 수 없을 정도로 많은 알코올을 섭취하면 아세트알데이드가 분해되지 않고 간장에 남아, 간조직을 자극하거나 지방분을 쌓이게 하여 간장 질환을 야기 시킨다. 과음했다 싶으면 2~3일 정도는 술을 마시지 말고 간장에 쌓인 지방분이 해독되도록 해주는 것이 좋다.



9. 해장술은 마시지도 쳐다보지도 마라

과음으로 인해 간과 위장이 지쳐있는 상태에 또 술을 마시면 그 피해는 크다. 해장술은 뇌의 중추신경을 마비시켜 숙취의 고통조차 느낄 수 없게 하고 간과 위를 손상시킬 수 있다. 일시적으로 두통과 속쓰림이 가시는 듯한 것은 마약과 다름없으며 다친 곳을 또 때리는 것과 똑같은 해장술, 마시지도 권하지도 말아야 한다.

10. 약과 함께 절대 마시지 마라

약을 복용하면서 술을 마시면 간은 약과 알코올 두가지를 동시에 대사하지 않으면 안된다. 알코올이 간에 들어오면 알코올은 우선적으로 분해된다. 자연히 약의 분해가 늦어져서 혈중에 오래 정체하기 때문에 약의 작용이 과하게 나타난다. 간과 위 등에 과중한 부담을 주고 부작용이 생길 수 있는 음주시의 약물복용은 절대 피해야 한다.

(보해임조 중앙연구소)